

Evite a transmissão de resfriados e gripes

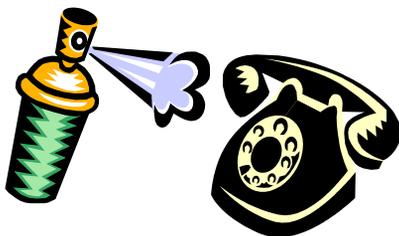
► Cubra a boca e o nariz ao tossir e espirrar

- Use lenços de papel – não as mãos – para cobrir a boca e o nariz ao tossir e espirrar
- Jogue fora os lenços de papel e lave as mãos imediatamente
- Se não tiver um lenço, tussa ou espirre na manga da blusa ou camisa



► Mantenha pessoas doentes longe das saudáveis

- Não saia de casa se estiver doente
- Fique longe de pessoas doentes
- Evite aglomerações durante a estação de gripe



► Lave as mãos com frequência

- Molhe as mãos com água morna e use sabonete
- Esfregue por 20 segundos
- Enxágue bem
- Enxugue as mãos com uma toalha de papel
- Use toalha de papel para fechar a torneira
- Use toalha de papel para abrir a porta do banheiro
- Use desinfetante para mãos à base de álcool se não houver sabonete e água disponível



► Limpe objetos normalmente compartilhados

- Telefones, brinquedos, interruptores de luz, controles remotos
- válvulas de descarga, maçanetas, torneiras, puxadores

Tome a vacina contra a gripe!



Para mais informações, acesse o site: www.nj.gov/flu



9/07